



江戸川みまもり隊だより

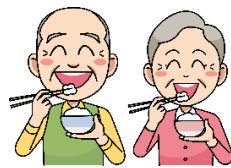
“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第124号

令和4年4月1日

地域の皆様が日々の健康に過ごすには、運動・食事・睡眠・笑顔・人とのつながりが重要です。

三食しっかり食べ、体を動かし毎日笑顔で過ごしましょう！



花が咲き春爛漫のこの季節、コロナ感染予防対策をして
近くの公園や親水緑道を散歩しませんか



《散歩をするとこんな効果が得られます》

- ① 日光を浴びながら散歩することで、生活リズムが整えられる。
- ② 散歩は体に負担をかけずに筋肉量を増やせ、免疫力を高められる。
- ③ 不眠症や精神的不調の改善にもつながる。
- ④ 脳が活性化する効果がある。
- ⑤ よく歩くことで認知症になりにくくなる。

＜注意点＞

- ① 帽子や日傘などで紫外線対策をする。
- ② 水分補給も忘れずに。
- ③ 歩きやすい靴を履く。



春の雑学クイズ

1. 4月は旧暦で何というのでしょうか？（㊦卯月 ㊧葉月 ㊨神無月）
2. 4月29日は何の祝日でしょうか？（㊦海の日 ㊧昭和の日 ㊨体育の日）
3. 4月の誕生石は次のうちどれでしょうか？（㊦水晶 ㊧ダイヤモンド ㊨石ころ）
4. 4月入学式をする国はどこでしょうか？（㊦フランス ㊧アメリカ ㊨インド）
5. 桜餅を包んでいる葉は、どの木の葉でしょうか？（㊦杉 ㊧大島桜 ㊨イチョウ）



「地域のお茶の間」

4月22日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時 懇談

午後1時30分から3時 歌



「男のいこい」

4月7日（木）

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



皆様のご来場をお待ちしています

春の雑学クイズ答え

- 1、（㊦. 卯月）
- 2、（㊧. 昭和の日）
- 3、（㊧. ダイヤモンド）
- 4、（㊨. インド）
- 5、（㊧. 大島桜）

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川 1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

＜連絡先＞

代表 伊久美 明